

# SENEGAL RINDSRAGOUT



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 25 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

439 Kcal, 23 g Fett, 12 g KH

---

## Zutaten

10 g Butter

120 g Rindsgeschnetzeltes

20 g Zwiebeln, würfeln

25 g Karotten, würfeln

25 g rote Peperoni, würfeln

25 g Maiskörner

**1** andünsten

2 g Zitronengras, gehackt

1 g Knoblauch, fein hacken

150 g Kokosmilch

3 g RedLine Senegal

RedLine Scharfmacher

**2** alles andere zugeben und 25 Minuten schmoren

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe